

# Check

チェック

Vol.7

## Topics

### これからのことを考える —妊娠・出産のこと

視神経脊髄炎スペクトラム障害 (Neuromyelitis Optica Spectrum Disorders: NMOSD) と診断され、再発予防治療を続けていく中で、妊娠・出産について考える方もいらっしゃるでしょう。そこで今回は、妊娠・出産に向けて知っておいてほしいことを清水先生にお伺いしました。

監修

東京女子医科大学 医療安全科（脳神経内科兼務）  
教授 清水優子 先生

## 日常生活のポイント

### 香りを活用して リフレッシュ＆リラックス



## おすすめのリハビリテーション

### 手の位置感覚訓練

監修

医療法人セレス さっぽろ神経内科病院  
理事長 深澤俊行 先生

## Checkに込めた想い

いろいろな色の縦のラインと横のラインの組み合わせでできているチェック柄は、病気と治療に関わる人々やさまざまな情報を表します。それぞれがバランスよく重なり合うことで、患者さん一人ひとりの未来がすてきなデザインになっていくことをイメージしています。定期検診をきちんと受け(医師による“チェック”)、自分の症状を定期的にしっかり“チェック”することで、寛解期を維持していきましょう。

## Topics

# これからのことを考える －妊娠・出産のこと

## 病気をうまくコントロールすれば妊娠・出産に臨めます

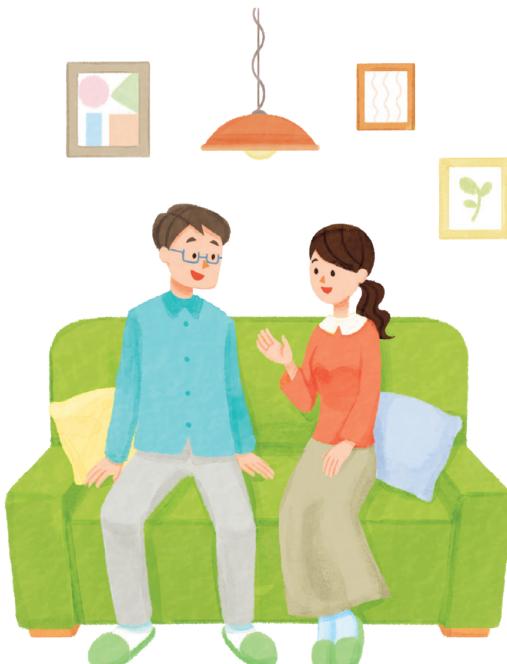
NMOSD患者さんの中には妊娠・出産について考えている方もいらっしゃるでしょう。また、病気の遺伝や服用している薬の影響について気になる方もいらっしゃるかもしれません。

まず、NMOSDは親から子に遺伝する病気ではないといわれています。女性あるいは男性の方がNMOSDを発症しても、NMOSDという病気自体が不妊の原因になるという報告もありません<sup>1)</sup>。

次に、服用している再発予防治療の薬についてですが、以前は妊婦さんに投与できない薬を使用しているからと、妊娠をあきらめてしまうケースもみられました。しかし、近年ではそういった薬の妊婦さんに対する使用制限の見直しが行われて<sup>2)</sup>、妊娠中に使える薬の選択肢が増えています。そのため、主治医と相談されたうえでご自身に合った再発予防治療を続けながら、妊娠・出産に臨むことができます。

女性のNMOSD患者さんでこれから妊娠・出産を検討したいと考えている方、出産を控えている方は、ご自分

の病気のことをしっかり理解して、再発予防治療を自己判断で中断することなく、病気を上手にコントロールしていきましょう。



※男性のNMOSD患者さんの場合、再発予防治療薬が妊娠に与える影響は非常に少ないと考えられています<sup>1)</sup>が、脊髄病変がある場合は性機能障害が出てくる可能性があります。お困りのことがあれば、主治医に相談してみましょう。



東京女子医科大学 医療安全科(脳神経内科兼務)教授  
**清水優子 先生**

私は東京女子医科大学の脳神経内科医で、神經免疫疾患[視神經脊髄炎スペクトラム障害(NMOSD)、多発性硬化症(MS)、重症筋無力症(MG)など]について研究しています。当院には全国からNMOSD、MSの方が受診されています。

東京女子医科大学卒業  
日本神経学会認定神經内科専門医、日本内科学会総合内科専門医、日本頭痛学会専門医

# 妊娠前、妊娠中、出産後 知っておいてほしい大切なこと

## 妊娠前

### 再発予防治療をしっかり行い、 再発しない状態をつくっておくことが大切です

妊娠・出産を考えるにあたって知っておいていただきたいのが、女性のNMOSD患者さんは妊娠・出産によって再発が起きやすくなるということです<sup>3)</sup>。妊娠中や出産後に再発が起こるのを防ぐには、妊娠前に再発を起こさない安定した状態を一定期間（基本的には1年間など）保つ必要があります。そのためには妊娠前にしっかり治療を

行っておくことが重要です。再発が起こりやすい不安定な状態で妊娠した場合、お母さんの胎盤と赤ちゃんをつなぐ大切な部分に炎症が起こり赤ちゃんに十分な栄養が届かず流産のリスクになったり<sup>4)</sup>、妊娠高血圧症候群のリスクも高くなることがあります<sup>3)</sup>。

## 妊娠中

### 体調の変化に気を配り、少しでも何かおかしいと感じたら すぐに主治医に連絡してください

妊娠中の再発予防治療については、自己判断で治療を中止せず、主治医と相談しながら治療を続けてください。ただし、免疫抑制薬の中には、妊娠前に中止するものもあります。治療をされている方は、あらかじめその治療が妊娠中続けてよいものなのか相談しておいたほうがよいでしょう。気になる体調の変化などがあれば、ほんのささいなことでも主治医に相談してください。「この症状、再発なのかな？」と思っても、ご自分で判断することは難しい場合も

あると思います。安心を得るためにと思って、主治医に連絡して再発しているかどうかを判断してもらうようにしましょう。MRI検査も妊娠13週以降は受けることができます<sup>5)</sup>。妊娠中に万が一再発した場合は、妊娠週数に応じた急性期治療が患者さんの同意のもと行われます<sup>5)</sup>。妊娠中の急性期治療はおなかの赤ちゃんへの影響を十分考慮していますが、さまざまなりスクを伴います。事前に主治医と十分話し合っておくことが大切です。

## 出産後

### 再発する可能性が高くなります。出産する病院の選び方、 産後のサポート体制、授乳の方針について考えておきましょう

出産後は再発が起こる可能性が特に高くなります<sup>3)</sup>。出産後の再発に備えて、産院は「産科の先生と脳神経内科の主治医が連絡を取り合える」ところを選び、出産後に再発が疑われる症状が現れたら早急に対応できるようにしておくと安心でしょう。

また、赤ちゃんを産んですぐに再発して急性期治療のため入院をしなければならなかったり、出産後の育児ストレスが原因で再発したりする方もいらっしゃいます。産後のサポート体制は整えておきましょう。特に、パートナーの方は“サポートする立場”ではなく、妊娠から育児までを担う“チームの一員である”と自覚し、主体的に向き合っていただきたいと思います。

授乳は主治医と相談しながら行っていますが、産後は生活サイクルも乱れますし、知らない間に疲れやストレスも溜まります。母乳育児へのがんばりがストレスとなってしまう場合もあるかもしれません。そういった場合は授乳は人工乳にしてみるなど、できるだけお母さんはNMOSDの治療に専念する方向も一案だと思います。



1) 特定非営利活動法人MS キャビン、視神経脊髄炎完全ブック第2版、2024、p169, 173。

2) 厚生労働省、平成30年度第3回薬事・食品衛生審議会医薬品等安全対策部会安全対策調査会 資料1-1～1-4  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/000021322.html> (閲覧日: 2025/04/25)

3) 日本神経学会、多発性硬化症・視神経脊髄炎スペクトラム障害診療ガイドライン 2023、医学書院、2023、p270-273。

4) Saadoun S, et al: J Immunol 2013; 191(6): 2999-3005.

5) 日本神経学会、多発性硬化症・視神経脊髄炎スペクトラム障害診療ガイドライン 2023、医学書院、2023、p274-276。

## ■ 日常生活のポイント 香りを活用してリフレッシュ＆リラックス

イライラしたり落ち込んだり、嫌な気分がなかなか晴れないとき、香りの力を借りることでうまく気持ちを切り替えられるかもしれません。

香りを日常生活に取り入れる方法の一つに、アロマテラピーがあります。アロマは香り、テラピーは治療の意味で、植物から抽出した香り成分である精油（エッセンシャルオイル）を用いて、心と身体のリラックスやリフレッシュを促します<sup>1)</sup>。アロマポットやアロマディフューザーがなくても、例えば精油をティッシュやコットンに1～2滴落としてデスクや枕元に置くだけで、手軽に香りを楽しむことができます。

精油には多くの種類があり、心身のリラックスやストレスを和らげる作用、明るく前向きな気持ちに導く作用、

集中力を高める作用など、期待される効果もさまざまです。精油選びに悩むかもしれません、まずは自分が「いい香り」「好き」と感じるものを使ってみましょう。ただし、精油との相性や感受性は人それぞれです。不快感や異変を感じた場合は使用を中止しましょう。

好きな香りに包まれて、毎日を穏やかな気持ちで過ごしていきたいですね。



1) 公益社団法人 日本アロマ環境協会 ホームページ <https://www.aromakankyo.or.jp/>  
(閲覧日: 2025/04/25)

## ■ おすすめのリハビリテーション 手の位置感覚訓練

NMOSD患者さんには、体力や筋力の低下を防ぐため積極的に体を動かすことが勧められています。ただし、がんばり過ぎは逆効果。自分のペースで、回数や秒数に

こだわらず、疲れを感じたら終了してください。今回のおすすめのリハビリテーションは「手の位置感覚訓練」です。ウートフ現象\*に気をつけて行いましょう。

\*ウートフ現象：体温の上昇に伴って、一時的に神経症状が生じたり悪化したりすること

### 目を閉じたまま、手の指先の位置を合わせる（4～5回×左右の手）

①



適当な位置に片手を置き、指先の位置を感じる

②



これでOKです



その状態からまた目を閉じ、少しづつ合わせていく

①まずはテーブルの適当な位置に、片方の手を置きます。そして目を閉じ、置いた手の指先の位置を感じります。

②目を閉じたまま反対側の手を、①で置いた手の指先の位置まで近づけていき、「合った！」と思うところで目を開けます。

※[少しづつ合わせていく場合] その状態からまた目を閉じ、少しづつ合わせていき、大体合ってたらOKです。

※①～②で1回とし、これを4～5回行い、終わったら反対側の手でも同様に4～5回行いましょう。

※目を閉じたとき手の指先の位置だけでなく、ひじの曲がり具合や肩の位置などにも意識しながら合わせましょう。

深澤俊行編. やさしい多発性硬化症の自己管理 改訂版 - よりよい毎日を過ごすための Q&A -. 株式会社医薬ジャーナル社 . 2016. p.80 改変

視神經脊髄炎(NMOSD)Online

<https://nmosd-online.jp/>



中外製薬

ENS0053.03  
2025年5月改訂